



JM

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

**EDUKASI DAN PENDAMPINGAN KETIDAKNYAMANAN PADA NY. C G3P2A0
DI TPMB LOLY NOVRIZA YANTI KOTA BENGKULU**

**EDUCATION AND ASSISTANCE IN MANAGING DISCOMFORT IN MRS. C G3P2A0
AT INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE IN BENGKULU**

**SRI MULYANI RAHMA WATI, DENI MARYANI, NENG KURNIATI, SURIYATI,
ENDAH PURDA LISTYA**

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN, FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM, UNIVERSITAS BENGKULU, INDONESIA**

Email: dmaryani@unib.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Ketidaknyamanan merupakan kondisi yang sering dialami ibu sejak kehamilan hingga masa nifas akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memengaruhi kesiapan persalinan dan proses pemulihan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan Continuity of Care (CoC) yang dilakukan pada Ny. C G3P2A0 di TPMB Loly Novrizia Yanti Kota Bengkulu pada November–Desember 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, serta dokumentasi SOAP. Hasil dan Pembahasan: Hasil menunjukkan adanya penurunan ketidaknyamanan pada setiap tahap. Pada trimester III, nyeri punggung menurun dari skala 4 menjadi 2. Saat persalinan, nyeri menurun dari 8 menjadi 6 melalui teknik relaksasi, counterpressure, dan gymball. Pada masa nifas, ketidaknyamanan menurun dari skala 3 menjadi 0 melalui massage effleurage dan perawatan perineum. Kesimpulan: Asuhan kebidanan berkelanjutan efektif dalam menurunkan ketidaknyamanan ibu serta meningkatkan kesiapan dan kesejahteraan ibu dan bayi.

Kata Kunci: Edukasi, Ketidaknyamanan, Kehamilan, Persalinan, Nifas

ABSTRACT

Introduction: Discomfort is commonly experienced by mothers from pregnancy to postpartum due to physiological and psychological changes. If not managed properly, it may affect maternal readiness and recovery. Method: his study used a case study approach with Continuity of Care (CoC) on Mrs. C G3P2A0 at an independent midwifery practice in Bengkulu from November to December 2025. Data were collected through history taking, physical examination, and SOAP documentation. Result and Discussion: The results showed a decrease in discomfort at each stage. Back pain decreased from scale 4 to 2 during pregnancy, labor pain from 8 to 6, and postpartum discomfort from 3 to 0. Conclusion: Continuity of care effectively reduces maternal

discomfort and improves maternal and neonatal well-being.

Keywords: Childbirth, Discomfort, Education, Postpartum, Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu, terutama pada trimester III seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, dan gangguan tidur (Wulandari & Wantini, 2021). Nyeri punggung merupakan keluhan yang paling sering dialami akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan beban uterus selama kehamilan (Oktavia & Lubis, 2024).

Upaya nonfarmakologis seperti senam hamil dan body mekanik terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung serta meningkatkan kenyamanan ibu (Pratiwi & Diana Dayaningsih, 2021). Selain itu, aromaterapi lavender juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Yani & Puteri, 2025).

Pada proses persalinan, nyeri merupakan hal yang fisiologis, namun tetap perlu penanganan agar ibu lebih nyaman. Teknik nonfarmakologis seperti counterpressure dan penggunaan gymball terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan (Rusmila & Indrayani, 2022).

Pada masa nifas, ibu juga mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri afterpain akibat kontraksi uterus. Salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi nyeri tersebut adalah massage effleurage yang memberikan efek relaksasi pada otot (Hidayati et al., 2024).

Pendekatan Continuity of Care (CoC) menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan asuhan kebidanan secara berkelanjutan mulai dari kehamilan, persalinan, hingga masa nifas sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan Continuity of Care (CoC) yang bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan secara berkelanjutan mulai dari masa kehamilan, persalinan, hingga masa nifas dan bayi baru lahir. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. "C" G3P2A0 dengan usia kehamilan trimester III. Penelitian dilaksanakan di TPMB Loly Novrizi Yanti Kota Bengkulu pada bulan November sampai dengan Desember 2025.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui anamnesis untuk menggali data subjektif, pemeriksaan fisik untuk memperoleh data objektif, serta pemeriksaan penunjang sesuai kebutuhan guna menegakkan diagnosis. Seluruh data yang diperoleh kemudian didokumentasikan menggunakan metode SOAP (Subjektif, Objektif, Analisa, dan Penatalaksanaan).

Intervensi yang diberikan dalam asuhan ini meliputi edukasi dan konseling terkait ketidaknyamanan selama kehamilan, pemberian senam hamil, penerapan body mekanik, serta teknik relaksasi. Selain itu, pada masa persalinan diberikan tindakan nonfarmakologis berupa counterpressure dan penggunaan gymball untuk membantu mengurangi nyeri dan memperlancar proses persalinan. Pada masa nifas dilakukan massage effleurage untuk mengurangi nyeri serta perawatan perineum, sedangkan pada bayi baru lahir diberikan asuhan sesuai standar pelayanan neonatal.

HASIL PENELITIAN

Hasil asuhan menunjukkan adanya penurunan ketidaknyamanan pada setiap fase. Pada masa kehamilan trimester III, nyeri punggung yang awalnya berada pada skala 4 mengalami penurunan menjadi skala 2, disertai peningkatan kualitas tidur dari 2–3

jam menjadi 6–7 jam per hari. Pada fase persalinan, intensitas nyeri juga mengalami penurunan dari skala 8 menjadi skala 6 setelah diberikan intervensi berupa penggunaan gymball dan teknik counterpressure. Selanjutnya pada masa nifas, ketidaknyamanan berupa nyeri afterpain menurun secara signifikan dari skala 3 menjadi skala 0 setelah dilakukan massage effleurage dan perawatan perineum.

PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. C G3P2A0 yang dilakukan sejak kehamilan trimester III hingga masa nifas menunjukkan hasil yang sesuai antara teori dan praktik. Pada masa kehamilan, ibu mengalami keluhan nyeri punggung, insomnia, dan sering buang air kecil yang merupakan ketidaknyamanan fisiologis akibat perubahan hormonal dan mekanis selama kehamilan. Perubahan tersebut menyebabkan peregangan otot dan peningkatan beban pada tulang belakang sehingga memicu nyeri punggung dengan skala awal 4 (nyeri sedang) serta gangguan tidur akibat peningkatan frekuensi BAK (Pratiwi & Diana Dayaningsih, 2021).

Penatalaksanaan yang diberikan berupa intervensi nonfarmakologis seperti senam hamil, body mekanik, aromaterapi lavender, dan senam Kegel menunjukkan hasil yang efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan ibu. Senam hamil dan body mekanik membantu mengurangi nyeri punggung dengan meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki postur tubuh. Setelah dilakukan intervensi secara teratur, skala nyeri punggung ibu mengalami penurunan dari 4 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil (Puspitasari & Ernawati, 2020).

Penggunaan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang berdampak pada peningkatan kualitas tidur ibu. Sebelum intervensi, ibu hanya mampu tidur selama 2–3

jam per malam, kemudian meningkat menjadi 6–7 jam per malam setelah pemberian aromaterapi. Selain itu, senam Kegel juga memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan frekuensi BAK dari 7–8 kali menjadi 4–5 kali pada malam hari, yang menunjukkan adanya peningkatan kontrol kandung kemih (Pangestu dkk., 2023).

Pada proses persalinan, ibu mengalami nyeri persalinan dengan skala awal 8 (nyeri berat) pada kala I fase aktif. Pemberian teknik nonfarmakologis berupa gymball dan counterpressure memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri. Setelah intervensi, skala nyeri menurun menjadi 6 (nyeri sedang). Hal ini menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif dalam membantu ibu beradaptasi terhadap nyeri kontraksi serta mendukung kemajuan persalinan (Nur'izzati dkk., 2024).

Proses persalinan berlangsung secara spontan tanpa komplikasi dengan kondisi ibu dan bayi dalam keadaan baik. Bayi lahir dengan tangisan kuat dan nilai APGAR 9/10, serta plasenta lahir lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa asuhan yang diberikan selama persalinan sudah sesuai standar dan mampu mendukung proses fisiologis persalinan.

Pada masa nifas, ibu mengalami nyeri perut (afterpain) dengan skala 3 (nyeri ringan–sedang) akibat kontraksi uterus. Penatalaksanaan berupa massage effleurage selama ± 15 menit terbukti efektif dalam menurunkan nyeri hingga skala 0 (tidak nyeri). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa teknik effleurage mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi saraf sensorik (Pitriani dkk., 2023).

Perawatan luka perineum menggunakan air rebusan daun sirih menunjukkan hasil yang baik, dimana luka sembuh tanpa tanda infeksi dan kondisi perineum sudah kering pada kunjungan selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam mempercepat penyembuhan luka serta menjaga kebersihan area perineum (Milah, 2021).

Kondisi bayi baru lahir dalam keadaan normal dengan berat badan 3100 gram, panjang badan 48 cm, serta nilai APGAR 9/10. Bayi menunjukkan adaptasi yang baik terhadap lingkungan ekstrauterin, dengan frekuensi BAK 7–8 kali per hari dan BAB 3–4 kali per hari serta tali pusat lepas pada hari ke-5. Asuhan yang diberikan meliputi inisiasi menyusui dini, pemberian vitamin K, imunisasi HB-0, serta pemantauan tumbuh kembang bayi sesuai standar (Solehah dkk., 2021).

Secara keseluruhan, penerapan asuhan kebidanan berkelanjutan (Continuity of Care) melalui edukasi dan pendampingan terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pada setiap tahap, mengatasi ketidaknyamanan ibu, serta

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asuhan kebidanan berkelanjutan (Continuity of Care/CoC) efektif dalam menurunkan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas, serta mampu meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

SARAN

Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan pendekatan CoC secara optimal serta meningkatkan edukasi kepada ibu hamil mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, T. A., Mualifah, L., & Riyana, S. (2024). Application of effleurage massage technique in postpartum pain. *Proceedings of the international conference on nursing and health sciences*, 5(2), 651–656.
- Kementerian kesehatan republik indonesia (2023). Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/2015/2023.
- Miloh, I. I. (2021). Literature review: Pengaruh rebusan daun sirih terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Sosains*, 1(1), 1–6.
- Nur'izzati, H., Akbarini, O. F., & Dianna, D. (2024). Pengaruh metode gymball terhadap intensitas nyeri kala i fase aktif pada ibu bersalin di tpmb wilayah kerja puskesmas singkawang tengah kota singkawang tahun 2024. *Media ilmiah kesehatan indonesia*, 3(1), 45–51.
- Oktavia, L., & Lubis, A. (2024). Asuhan kebidanan kehamilan (cetakan pertama). Deepublish digital.
- Pangestu, J. F., Oktavianty, M., & Dianna, D. (2023). Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas sebawi kabupaten sambas. *Jurnal kebidanan khatulistiwa*, 9(2), 87. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1286> (diunduh pada 20-09-2025).
- Pitriani, P., Rini, A. S., & Putri, R. (2023). Teknik effleurage massage dan kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri afterpains pada ibu nifas. *Simfisis jurnal kebidanan indonesia*, 2(4), 426–433. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.142>
- Pratiwi, L., & Dayaningsih, D. (2021). Kesehatan ibu hamil. Sukabumi: jejak.
- Puspitasari, L., & Ernawati, E. (2020). Manfaat body mekanik dan hamstring exercise terhadap pengurangan nyeri pinggang ibu hamil trimester iii. *Jurnal kebidanan harapan ibu pekalongan*, 7(1), 39–45. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.i ss1.72>.
- Rusmilia, & Indrayani. (2022). Counter pressure untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. *Jurnal kesehatan siliwangi*, 5(2), 45–52.
- Solehah, I., Munawaroh, W., Lestari, Y. D., Holilah, H. D., & Rifkiyatul Islam, I. M. (2021). Buku ajar asuhan segera bayi baru lahir normal. probolinggo: universitas nurul jadid. <https://repository.unuja.ac.id/id/eprint/16>

1/6/5.%20bidang%20a_manuskrip
%20buku%20ajar%20asuhan%20segera
%20bayi%20baru%20lahir.pdf

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal kebidanan indonesia*, 12(1).

Yani, L., & Puteri, V. D. (2025). Asuhan berkesinambungan pada ny. M dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap penanganan insomnia ibu hamil trimester iii. *Jurnal penelitian multidisiplin bangsa*, 2(3), 671–677.
<https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.567>